

嬰兒牙齒 很重要!



BCDA
The Voice of BC Dentists

yourdentalhealth.ca

[Chinese Traditional]

請找您的牙醫談談
yourdentalhealth.ca



保持孩子牙齒健康的提示

乳齒對孩子健康成長很重要，因此必須悉心照顧。



初生至一歲

- 即使寶寶還未長出牙齒，也要清潔寶寶的口腔。
- 每次餵哺之後，要用柔軟的濕布或手指套來清潔寶寶的牙齦。



寶寶長出第一顆牙齒之後

- 使用嬰兒牙刷。
- 使用含氟化物牙膏 (0-3歲，分量有如一粒米)。
- 孩子長出第一顆牙齒之後的六個月內，或者孩子到了一歲，就要帶孩子去見牙醫。
- 定期去見牙醫。



刷牙和牙膏

- 每天刷兩次，尤其是睡前，另外一定要使用含氟化物牙膏。氟化物可強化牙齒琺瑯質，並有助防止蛀牙。我們的城鎮飲用水中沒有加入氟化物，在此情況下，蛀牙的危險性增加—(不分年齡)使用含氟化物牙膏是非常重要的。
- 小孩無法清潔自己的牙齒。當他們年紀很小時，要替他們刷牙，而當他們長大一點，就要與他們一起刷牙；建議直到他們8歲都這樣做。



就寢時間

- 睡前最後接觸牙齒的宜為純水或是牙刷。牛奶、配方奶和果汁留在睡夢中的寶寶的口腔內，可能造成嚴重蛀牙及感染。
- 夜裡您如給孩子餵母乳或用瓶子餵奶，事後要擦拭或刷孩子的牙。



吃和喝

- 有益健康的零食每天最多只可吃三次。阻止孩子 (不分年齡) 整天和在夜裏把含糖的食物和飲品當零食來吃。從裝著牛奶的瓶子或裝著果汁的鴨嘴杯不斷慢慢啜飲，會讓糖分留在口腔內，並可以導致出現齲洞。改為給孩子喝水。
- 您口腔內可造成齲洞的細菌可能輕易轉到孩子的口腔內，因此要避免共用器皿。同樣地，不要把寶寶的橡皮奶頭放入您的口中清潔。



及早開始常規牙齒衛生的好處

- 幫助孩子建立正確的口腔衛生習慣，直至長大成人。
- 鼓勵正確的營養攝取，幫助成長。
- 減低看牙恐懼。
- 減少蛀牙及其他可能的牙齒不適和疼痛。
- 防止無空間供恆齒生長及其他併發症。

牙齒問題如能及早發現，就不會令人感到那麼痛苦，而且也較容易解決。檢查一下孩子的口腔，並且定期去見牙醫。

請找您的牙醫談談，或瀏覽 yourdentalhealth.ca